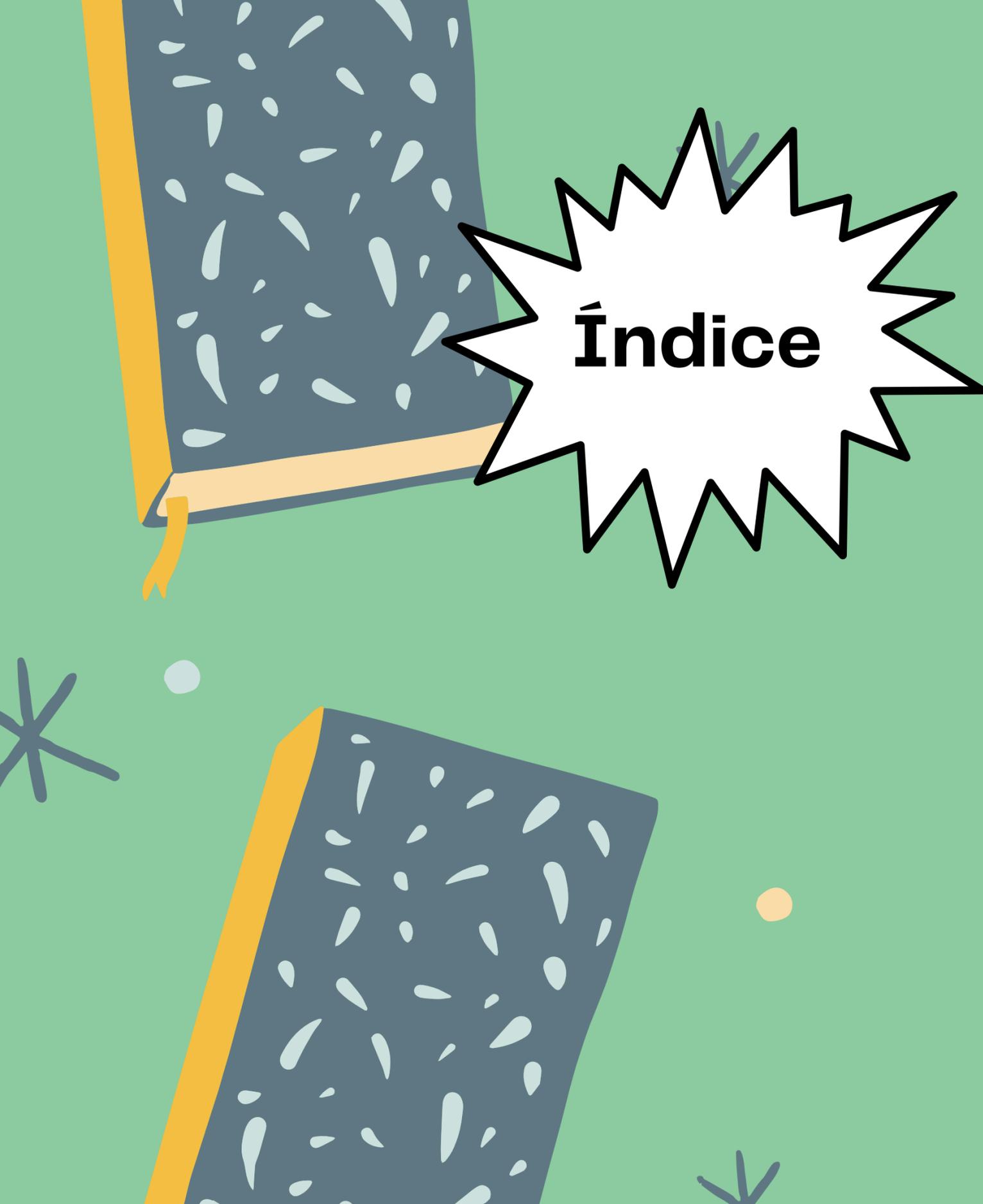




# Guía Infantil para saber cómo actuar ante **TERREMOTOS**





# Índice

1. ¿Qué es un TERREMOTO?
2. ¿Cómo actuar? ANTES
3. DURANTE
4. DESPUÉS
5. En el COLEGIO
6. ¿Cómo te sientes?

# 1. TERREMOTOS

---

## ¿QUÉ SON?

Los terremotos son temblores del suelo producidos por una brusca liberación de energía en la superficie de la Tierra, que se propaga en forma de ondas sísmicas, provocando unos movimientos vibratorios.

## ¿POR QUÉ PASAN?

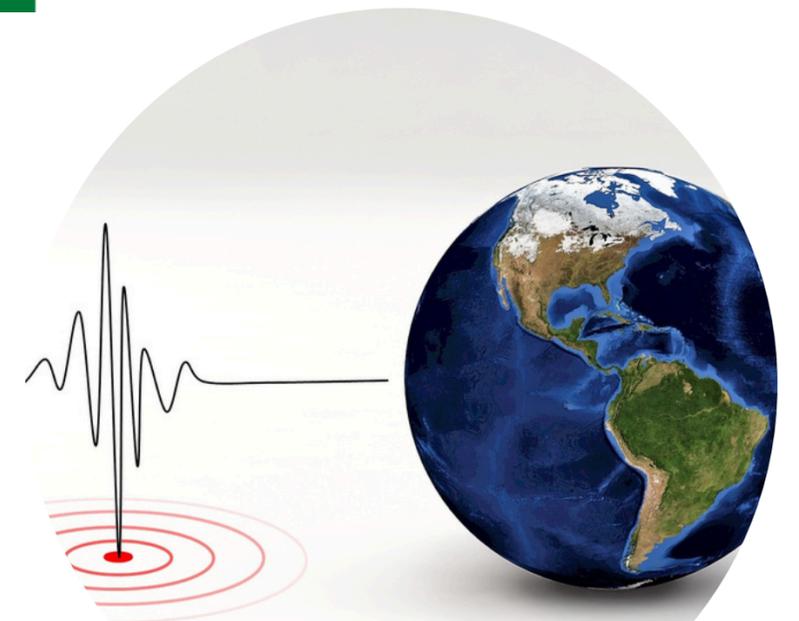
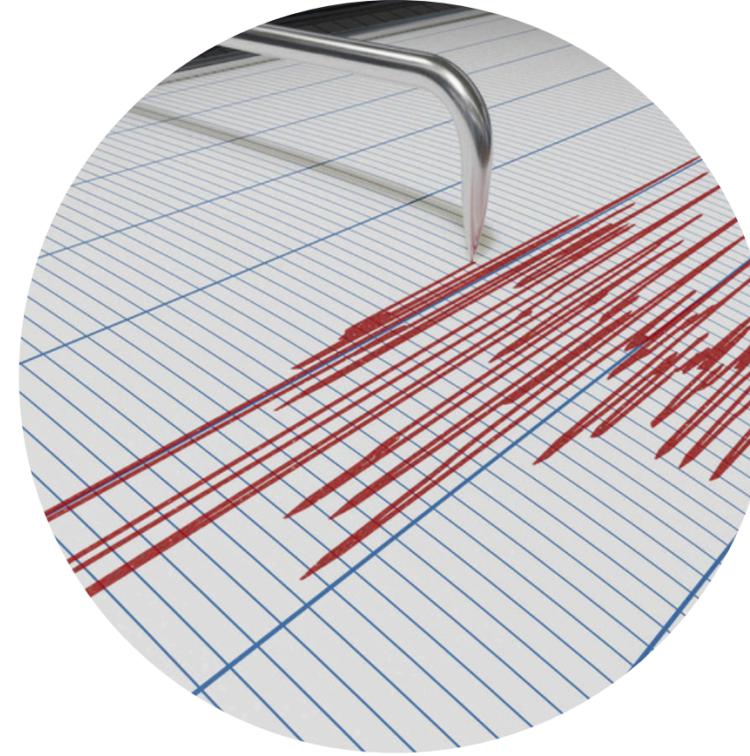
Sucedan porque la superficie de la Tierra está hecha de placas que encajan entre sí como un gran puzzle y que continuamente se mueven y se deforman sin que lo notemos. Cuando rompen por algún sitio se produce el temblor.

## MAGNITUD

Indica la cantidad de energía liberada por el terremoto en forma de onda sísmica.

## ¿CUÁNTOS TERREMOTOS HAY EN EL MUNDO?

Aunque al año puede haber más de 300.000 terremotos en todo el mundo, solo unos pocos tienen la intensidad suficiente para que los podamos notar. Las consecuencias de los terremotos varían en función de su intensidad llegando a ser uno de los fenómenos naturales más devastadores.

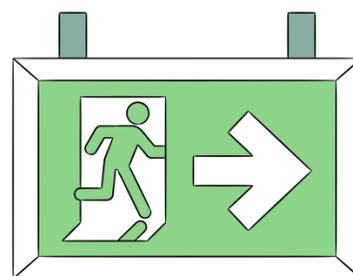




## 2. ¿Cómo actuar? ANTES

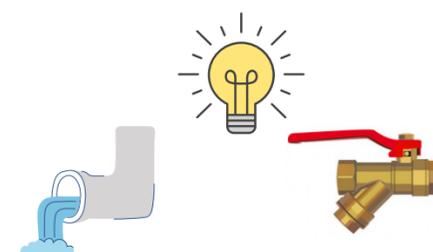
Es imposible predecir los terremotos, pero sí podemos aprender qué debemos hacer para evitar accidentes.

Ensayá con tu familia cómo actuar en caso de terremoto. Realizar un **simulacro** en casa puede ser divertido ¡y muy útil!



Busca zonas seguras y salidas de emergencia

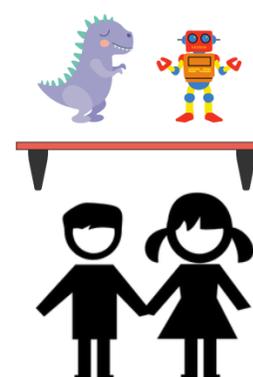
Pide a tus padres que te enseñen cómo salir de casa y acuerda con ellos un punto de encuentro donde reuniros todos.



Cuida de tus hermanos pequeños si no están tus padres

Los chicos y chicas mayores pueden aprender a apagar el suministro de gas, luz y agua.

Dile a tus padres que retiren los juguetes pesados o voluminosos de las estanterías y repisas altas.





# 3. DURANTE

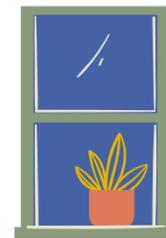
Lo más importante es conservar la calma. No te asustes, sé fuerte y pon en práctica estos consejos.

\* No corras, no grites, no empujes. Mantén la calma.



Si estás en casa, quédate dentro hasta que acabe el temblor.

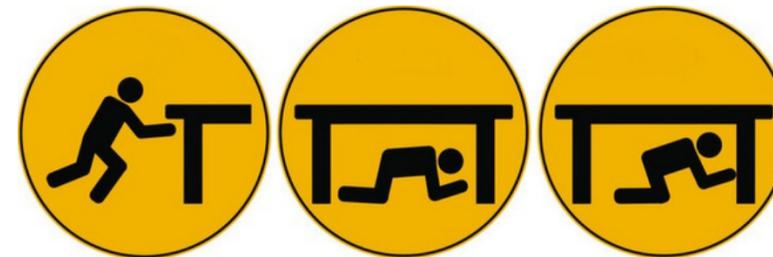
Aléjate de ventanas, muebles y cristales.



Si estás en la cama, tápate con la almohada y rueda hasta el suelo. Te protegerás de golpes.



\*



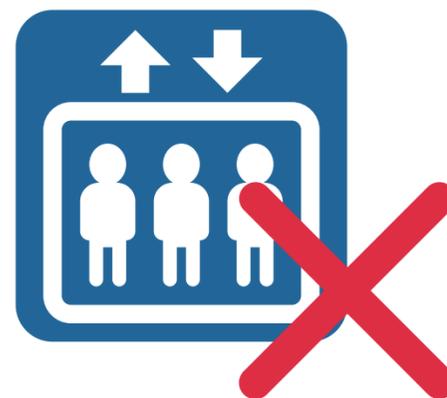
**AGÁCHATE, CÚBRETE Y AGÁRRATE**  
Tres gestos que pueden salvar vidas



Si te pilla en el coche, pídele al conductor que pare. **NO** te bajes, quédate dentro.



En la calle aléjate de balcones y fachadas. Busca un lugar despejado. ¡Cuidado con el tráfico!



Nunca uses el ascensor. Mejor las escaleras para salir de los edificios.



Si te desplazas en silla de ruedas, frena y protege la cabeza con los brazos.

## 3. DURANTE



### MASCOTAS

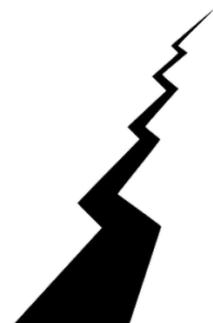
Una vez fuera de casa, no vuelvas a entrar para rescatar a tu mascota. Los animales buscarán la salida por instinto.



# 4. ¿Cómo actuar? DESPUÉS

Una vez terminado el terremoto, debemos seguir manteniendo la calma. Es el momento de revisar los posibles daños.

Pueden producirse réplicas, es decir, otros terremotos.  
¡No te asustes!

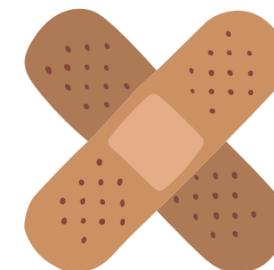


Si estás atrapado, usa un silbato o da golpes para indicar tu posición y recibir ayuda.



Acude al punto de encuentro para reunirte con tu familia.

Comprueba si hay heridos.  
Nunca los muevas.



Usa el **TELÉFONO** solo en caso de **EMERGENCIA**

# 5. En el COLEGIO

## ANTES

- \* Sigue siempre las indicaciones del **profesorado**. Mantén la calma y no te asustes. ¡Ellos sabrán cómo guiarte! ¡Confía!
- \* Es recomendable realizar un **simulacro** para ensayar cómo se actúa en caso de que se produzca un sismo.

## DESPUÉS

- \* Conoce los **puntos seguros** del colegio.
- \* Protégete debajo de las mesas.
- \* Aléjate de ventanas, estanterías o muebles que puedan caerse.



# 5. En el COLEGIO

## EVACUACIÓN

- \* Obedece **al profesorado** si se decide abandonar el aula. Acude al punto de encuentro acordado.
- \* **No corras**, no empujes, no grites. Protégete la cabeza con la mochila, carpeta o similar. Realiza la evacuación en silencio.
- \* Alerta al maestro si notas que **falta algún compañero**.
- \* Deja todo (estuche, abrigo...) donde está. No te entretengas en **recoger nada**.
- \* Sal del edificio por las **escaleras**, no uses el ascensor. Siempre **pegado a la pared** sin separarte del grupo.
- \* **Nunca vuelvas atrás**, por ninguna razón, salvo que lo indique la profesora o el profesor.
- \* No te detengas junto a las puertas de salida, déjalas libres.



## CONSEJOS

- \* ¿Tienes **dudas** o preguntas?  
Tus padres y profesores pueden ayudarte.  
¡Consúltalos!
- \* El **miedo** es una reacción natural, es normal sentirse asustado.



- \* **Expresa** cómo te sientes: haz un dibujo, cuéntale a tus amigos tu experiencia, escribe, baila, canta una canción que te anime.
- \* Busca **información** pero no te obsesiones con noticias trágicas.
- \* Prepárate por si vuelve a ocurrir.  
**Aprende cómo actuar.**



## 6. ¿Cómo te sientes?

Tras un terremoto, es normal que te sientas asustado o nervioso. Cálmate, ya ha pasado. ¿Cómo te encuentras? ¿Hablamos?

# ¿Has sentido un terremoto?

Cuenta / dibuja tu experiencia:



# ¡Tú puedes salvar vidas!



Colabora:

